ڈاکٹر علامہ ماجد حسین صابری (03494143244)

جگر اور معدہ کی کمزوری، ہر قسم کی خرابی کا یقینی علاج (19 اصول و قوانین)۔۔۔یہ میرے ذاتی تجربہ سے حاصل شدہ ہے۔۔۔سنت اور سائنس کے مطابق ہے۔۔۔ان شاء اللہ ہر انسان کو نفع دے گا

❖ جگر کی صحت کے لیے پہلا اصول: معدنیات کا متوازن استعمال

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا جگر ہمیشہ تندرست، توانا اور مضبوط رہے تو ایک نہایت سادہ، مگر اہم بات ہمیشہ یاد رکھیں: وہ یہ کہ آپ اپنی روزانہ کی غذا میں اُن تمام ضروری معدنیات (Minerals) کو شامل کریں جن کی مقدار جدید سائنس نے مقرر کی ہے۔ سائنسی طور پر ہر معدنی جزو کے لیے تین حدیں بتائی گئی ہیں:

- **کم سے کم مقدار** (Minimum)
- **زیادہ سے زیادہ مقدار** (Maximum)
- **اوسط مقدار** (Average/Recommended)

جگر کی مضبوطی اور دیرپا صحت کے لیے آپ نے کم سے کم یا زیادہ سے زیادہ مقدار کو اختیار نہیں کرنا، بلکہ ہمیشہ اُن معدنیات کو روزانہ اپنی غذا میں شامل کریں جن کی **اوسط اور معتدل مقدار** ماہرین نے بتائی ہے۔ یہی متوازن مقدار آپ کے جگر کو وہ طاقت فراہم کرے گی جس کی اسے ضرورت ہے۔

یہ معمولی سی احتیاط آپ کے جگر کی صحت کو یقینی طور پر بہتر بنائے گی، اور جگر کی کمزوری کو ہمیشہ کے لیے دور کرے گی۔

اس کے لئے سب سے لازمی دو چیزیں ہیں: سفید تل (معدنیات کا خزانہ) اور اخروٹ (دماغ کے لئے سب سے زیادہ اہم) ہیں۔ان دنوں کے بعد کسی قسم کا گوشت۔برائلر مرغی کے سواء (عضلاتی طاقت کے لئے سب سے اہم پروٹین کا ذریعہ)، ناشتہ میں دو مکمل دیسی انڈے زردی کے ساتھ (اگر خوراک میں سفید تل شامل ہوں گے تو انڈے سے کوئی بھی تکلیف نہیں ہو گی)، اور سویا بین۔یہ میری تحقیق تھی۔آپ مزید خود تحقیق کریں۔

❖ اصول نمبر دو: جب تک شدید بھوک نہ لگے، ہر گز نہ کھائیں — سنیکنگ اور بے وقت کھانے سے مکمل پرہیز

یہ ایک نہایت سادہ، مگر زندگی بدل دینے والا اصول ہے:

جب تک آپ کو واقعی اور شدید بھوک نہ لگے، اس وقت تک کچھ بھی نہ کھائیں — نہ سنیکنگ کریں، نہ بسکٹ یا چائے، نہ پھل، نہ کوئی اور چیز!

بھوک صرف پیٹ کی خلش یا سینے کی ہلکی سی گڑگڑاہٹ کا نام نہیں۔ اصل بھوک کی ایک علامت یہ بھی ہے کہ طبیعت میں بے چینی، توجہ کی کمی، یا ذہنی اضطراب سا محسوس ہو — یہ سب فطری بھوک کی نشانیاں ہیں۔
یاد رکھیں، جب تک یہ قدرتی احساسِ بھوک نہ اُبھرے، اُس وقت تک نہ کھانا کھائیں، نہ سنیکس، نہ چائے یا بسکٹ... بالکل کچھ نہیں! صبر کے ساتھ صرف اس لمحے کا انتظار کریں جب آپ کا جسم، دل اور دماغ سب کھانے کی آواز دیں — اسی وقت کھائیں، اسی وقت اللہ کی دی ہوئی خوراک لیں۔

عام طور پر لوگ صبح اٹھتے ہیں اور ایک گھنٹے کے اندر ناشتہ صرف عادت یا روایت کے طور پر کر لیتے ہیں — چاہے بھوک ہو یا نہ ہو، چائے پی لی، بسکٹ لے لیے، انڈا، کھجور یا روٹی چاول لے لیے، یہ سب 'بغیر بھوک' کے کھانا ہے — اور یہی آپ کے معدے اور جگر کی خاموش تباہی ہے!

فرض کریں اگر آپ کو صبح اُٹھتے ہی یا ایک گھنٹہ بعد بھی بھوک نہیں لگتی،
تو نہ چائے پییں، نہ کچھ کھائیں، نہ بسکٹ، نہ پھل۔ بالکل کچھ بھی نہ لیں —

دوپہر یا شام تک فطری طور پر جب واقعی اور شدید بھوک لگے تب ہی کھائیں۔

اسی طرح اگر کسی دن رات کو شادی یا دعوت پر بہت زیادہ کھا لیا،

تو اگلے دن جب تک قدرتی بھوک دوبارہ شدت سے نہ آئے — صبح اور دوپہر دونوں کھانے چھوڑ دیں، صرف شام کو بھوک لگنے پر کھائیں۔

یاد رکھیں:

یہ سادہ سا اصول — "صرف شدید بھوک لگنے پر کھانا اور اس سے پہلے کچھ بھی نہ کھانا — "

جگر اور معدے کی صحت کا سنہری قانون ہے۔

یہ اصول نہ کوئی امیر کے لیے مشکل ہے، نہ غریب کے لیے — ہر شخص اس پر آسانی سے عمل کر سکتا ہے۔

اگر آج سے آپ اس پر عمل شروع کر دیں تو یقین جانیں،

آپ کا معدہ اور جگر فطری طاقت اور سکون سے بھر جائیں گے،

اور صحت کی ایک نئی دنیا آپ کی منتظر ہو گی۔

❖ اصول نمبر تین: معدہ کے لیے فائبر اور جگر کے لیے صحت مند چکنائی — دو سنہری راز

اب میں آپ کو دو ایسی لازمی باتیں بتاتا ہوں جو ہرگز نظر انداز نہ کریں۔

ان دونوں کو سمجھنا اور اپنی روزانہ کی زندگی کا حصہ بنانا، معدہ اور جگر کی پائیدار صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

پہلا راز: معدہ کی صحت کے لیے فائبر (Fiber) کی اہمیت

جتنا بھی کھانا آپ دن بھر میں کھاتے ہیں، اگر آپ چاہتے ہیں کہ معدہ ہمیشہ صحیح کام کرے، ہاضمہ درست رہے، اور قبض یا سستی کبھی نہ ہو، تو ہر کھانے میں تقریباً **20 گرام فائبر** ضرور شامل کریں۔

فائبر اگر کھانے سے پہلے لیا جائے تو سب سے بہتر ہے، کھانے کے ساتھ بھی لیا جا سکتا ہے۔

یاد رکھیں! صرف سلاد یا ایک آدھ سبزی کافی نہیں، اپنی پلیٹ میں گندم کی روٹی، دالیں، سبزیاں، اور بیج (چیا سیڈز، السی) شامل کریں تاکہ فائبر کی مقدار پوری ہو سکے۔

دوسرا راز: جگر کی مضبوطی کے لیے صحت مند چکنائی (Healthy Fats)

جگر کی صحت کے لیے سب سے ضروری چیز یہ ہے کہ آپ روزانہ اتنی چکنائی ضرور لیں جتنی کہ اوسطاً سائنس نے مقرر کی ہے —

نہ بہت زیادہ، نہ بہت کم، بلکہ متوازن مقدار میں۔

زیتون کا تیل، دیسی گھی، مچھلی، مغزیات، اور ایواکاڈو جیسی صحت مند چکنائیاں اپنی غذا کا حصہ بنائیں،

کیونکہ یہی چکنائیاں جگر کو وہ غذائیت اور توانائی دیتی ہیں جس سے وہ اپنی صفائی، مرمت اور قوت بحال رکھتا ہے۔

یاد رکھیں:

- فائبر معدہ کی صفائی، حرکت اور طاقت کے لیے لازمی ہے۔
- صحت مند چکنائی جگر کی حفاظت اور اس کے افعال کی بحالی کے لیے بنیادی جز ہے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا معدہ ہمیشہ درست رہے اور جگر کبھی کمزور نہ ہو،
تو آج ہی سے اپنی غذا میں فائبر اور صحت مند فیٹس کو لازمی اور شعوری طور پر شامل کرنا شروع کر دیں۔
ان شاء اللہ اس سے آپ کو حیرت انگیز فوائد حاصل ہوں گے۔

❖ اصول نمبر چار: اپنی کیلوریز کے حساب سے کاربوہائیڈریٹ کی یومیہ مقدار لازماً پوری کریں

یہ ایک انتہائی سادہ مگر بنیادی قانون ہے — اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا معدہ اور جگر صحت مند رہیں تو اپنی روزانہ کی غذا میں **کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates)** کی وہ مقدار لازمی پوری کریں جو آپ کی یومیہ کیلوری کی ضرورت کے مطابق بنتی ہے۔

یہاں ایک اہم نکتہ ہمیشہ یاد رکھیں:
اگر آپ کا معدہ اور جگر زیادہ کمزور ہیں، تو اس وقت **کاربوہائیڈریٹ کی کم از کم مقدار** ضرور پوری کریں۔ اوسط یا زیادہ مقدار پر نہ جائیں، بلکہ صرف کم از کم حد کو لازمی پورا کریں۔
کیونکہ ہر انسان کے لیے کاربوہائیڈریٹس کی یومیہ مقدار تین حدود پر مشتمل ہوتی ہے:

1. کم از کم مقدار (Minimum Requirement)
2. اوسط مقدار (Average/Recommended)
3. زیادہ سے زیادہ حد (Maximum Limit)

کمزور معدہ یا جگر رکھنے والوں کو ہمیشہ پہلی حد یعنی کم از کم مقدار پر رہنا چاہیے، اور جیسے جیسے صحت بہتر ہو، اس مقدار کو اوسط کی طرف لایا جا سکتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹس کیوں ضروری ہیں؟
اس لیے کہ آپ کے جسم کو جتنی بھی اندرونی یا بیرونی سرگرمی کے لیے توانائی چاہیے،
اس کا سب سے بہترین، اولین اور اعلیٰ ذریعہ کاربوہائیڈریٹس ہی ہیں۔
یہی وہ ایندھن ہے جو آپ کے جسم کو حرکت، حرارت اور طاقت بخشتا ہے —
اور ہمارے پاکستانی معاشرے میں اس کا سب سے بہترین اور فطری ذریعہ **گندم کی روٹی** ہے۔

یاد رکھیں:

- کمزور معدہ اور جگر کی حالت میں کاربوہائیڈریٹس کی یومیہ کم از کم مقدار لازمی پوری کریں۔
- اچھی صحت کی بحالی کے بعد اوسط مقدار تک لے جائیں۔
- روٹی یا دیگر قدرتی ذرائع سے یہ توانائی حاصل کریں، تاکہ جسم ہر دن تروتازہ اور بھرپور رہے۔

یہ قانون سادہ ہے، سب کے لیے قابلِ عمل ہے، اور معدہ و جگر کے تحفظ کا بنیادی اصول ہے۔

❖ اصول نمبر پانچ: معدہ و جگر کی بحالی کے لیے پروٹین — جسم کا اصل معمار

یہ بات ہمیشہ ذہن نشین کر لیں کہ **پروٹین (Protein)** نہ صرف معدے اور جگر بلکہ پورے جسم کے لیے زندگی کی سب سے بنیادی اینٹ ہے۔
ہماری **قوتِ مدافعت** (Immunity)، زخموں کی مرمت (Repair)، بیماری سے لڑنے کی طاقت، اور جسم کے ہر عضو کی مضبوطی — سب کچھ پروٹین کی مرہونِ منت ہے۔

جب بھی آپ بیمار ہوں، کسی چوٹ، آپریشن یا کمزوری سے گزر رہے ہوں، یا آپ کا جگر اور معدہ کمزور ہو،
تو ہمیشہ یومیہ پروٹین کی مقدار اوسط سے زیادہ رکھیں۔

پروٹین کی مقدار کیسے نکالیں؟

سائنس کے اصول کے مطابق، اپنے جسمانی وزن (کلو گرام) کو 0.8 سے ضرب دیں — یہ یومیہ اوسط مقدار ہے۔
لیکن اگر آپ کا جگر یا معدہ کمزور ہے یا صحت کی بحالی درکار ہے تو
اپنے وزن کو 1.0 سے 1.5 کے ساتھ ضرب دیں — اور اتنی مقدار روزانہ پروٹین لازماً لیں۔

پروٹین کیوں ضروری ہے؟

- ہمارا جسم (پانی کے بعد) سب سے زیادہ مقدار پروٹین اور چکنائی پر مشتمل ہے۔
- جگر، دماغ، دل، پٹھے، ہڈیاں — سب کی اصل ساخت پروٹین اور فیٹ سے بنتی ہے۔
- پروٹین کے بغیر جسم اپنی مرمت اور دوبارہ طاقت حاصل کرنے کے قابل ہی نہیں رہتا۔

پروٹین کے بہترین ذرائع:

- سب سے اعلیٰ اور آسان : **مچھلی (Fish)**
- اس کے بعد : **مٹن (بکرے/دنبے کا گوشت)**
- پھر : **دیسی مرغی یا کبوتر**
- بڑا گوشت بھی اختیار کیا جا سکتا ہے
- سبزی خور کے لیے : **دالیں، مغزیات، اور محدود مقدار میں سویا بین**
- سب سے سستا اور آسان : **انڈے کی سفیدی** — پانچ انڈوں کی سفیدی تقریباً 20 گرام پروٹین فراہم کرتی ہے

یاد رکھیں:

- سویا بین کی مقدار 70 گرام یومیہ سے زیادہ نہ ہو
- پروٹین ہمیشہ قدرتی غذاؤں سے حاصل کریں، مصنوعی یا پاؤڈر فارم سے ہرگز نہ لیں
- پروٹین کی اوسط سے زیادہ مقدار کمزور معدہ و جگر کے مریضوں کے لیے نہایت اہم ہے

اگر آپ پروٹین کی اہمیت کو سمجھ لیں اور اس اصول پر دل و جان سے عمل کر لیں تو

آپ کا جسم بیماریوں کا قلعہ بن جائے گا،
ہر کمزوری کا ازالہ تیز ہو جائے گا،
اور آپ کی زندگی میں وہ قوت و توازن آ جائے گا
جس کی مثال دنیا میں کم ہی ملتی ہے۔

❖ اصول نمبر چھ: معدہ و جگر کی بحالی کے لیے صبح کی تیز رفتار واک — صحت، طاقت اور شفاء کا راز

اگر آپ کا معدہ اور جگر کمزور ہیں اور آپ چاہتے ہیں کہ یہ دونوں اعضا دوبارہ طاقتور ہو جائیں تو ایک نہایت آزمودہ اور آسان نسخہ یہ ہے کہ **روزانہ صبح ناشتے سے پہلے کم از کم ایک گھنٹہ تیز رفتاری سے واک (چلنا) اپنی عادت بنائیں۔**

کیوں؟

ہمارے جسم کے تمام عضلات اور پٹھے زیادہ تر **پروٹین** اور **معدنیات** سے بنتے ہیں۔

ان عضلات کی مضبوطی ہی اصل میں ہمارے امیون سسٹم، جسم کی مرمت اور بیماریوں سے لڑنے کی اصل طاقت ہے۔

واک کرنے سے عضلات کی خون رسانی بڑھتی ہے، جسم میں آکسیجن اور غذائی اجزاء بہتر پہنچتے ہیں،

اور جسم اپنے زخموں اور کمزوریوں کو خود ریپیئر کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

پروٹین اور معدنیات کے ساتھ اگر آپ روزانہ ایک گھنٹہ تیز رفتار واک کو معمول بنالیں

تو آپ کے عضلات مضبوط ہوں گے، امیون سسٹم بہتر ہوگا

اور یہی مضبوط عضلات آپ کے معدہ اور جگر کی کمزوری کو دور کر کے

ان اعضاء کو نئی طاقت، تندرستی اور شفا عطا کریں گے۔

عملی ہدایت:

- ہر روز صبح، خالی پیٹ، تازہ ہوا میں کم از کم **ایک گھنٹہ تیز چلنا**
- پروٹین اور معدنیات سے بھرپور غذا کو معمول بنائیں
- واک کے ساتھ ساتھ گہری سانسیں (Deep Breathing) بھی لیں
- اپنی جسمانی کمزوری کو اپنی زندگی کا معمول نہ بننے دیں
  بلکہ اس سادہ سی عادت کو اپنائیں — آپ دیکھیں گے
  کہ چند ہی ہفتوں میں نہ صرف آپ کی توانائی بحال ہوگی
  بلکہ معدہ اور جگر میں ایک نئی طاقت اور تازگی محسوس ہوگی۔

یاد رکھیں!

صحت مند اور توانا عضلات،

پروٹین اور معدنیات،

اور روزانہ صبح کی واک —

یہ تین چیزیں آپ کی صحت کی ضمانت اور شفا کا اصل راز ہیں۔

❖ اصول نمبر سات: دہی — معدے اور جگر کے لیے سب سے بہترین، طاقتور اور آزمودہ غذا

اپنے وسیع ذاتی تجربے اور طب نبوی ﷺ کی روشنی میں میں پورے یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ **دہی (Yogurt)** جگر اور معدے کی صحت کے لیے اللہ کی عطا کردہ سب سے سادہ، آسان، مفید اور بے مثال نعمت ہے۔

ڈاکٹرعلامہ ماجد حسین صابری (03494143244)

دہی کی خوبیاں:

- دہی صرف وہ استعمال کریں جو نہ بہت کھٹی ہو، نہ پتلی، نہ پانی والی — بلکہ خالص دودھ کی بنی ہو،
- گھر کی بنی ہو، جس میں کوئی غیر ضروری کیمیکل، رنگ، یا محفوظ کرنے والے اجزاء نہ ڈالے گئے ہوں
- مکمل فیٹ (Full-fat) کے ساتھ ہو، تاکہ جگر اور معدہ دونوں کو مکمل غذائیت اور طاقت مل سکے

دہی کے بے مثال فوائد:

اگر آپ کا معدہ یا جگر کمزور ہے، اور آپ چاہتے ہیں کہ کوئی ایک ایسی قدرتی غذا آپ کی کمزوری دور کرے اور جسم کو اصل طاقت دے،
تو دہی کو اپنی روزانہ کی خوراک کا لازمی حصہ بنائیں۔
دہی نہ صرف معدے کو سکون دیتی ہے، اس کی تیزابیت کو کم کرتی ہے، ہاضمے کو بہتر بناتی ہے،
بلکہ جگر کے افعال کو درست رکھتی ہے، انفیکشن اور کمزوری کو روکتی ہے، اور خون کی صفائی میں مددگار ہے۔

مقدار اور طریقہ:

- اگر آپ کا مزاج سرد ہے اور دہی زیادہ نہیں کھا سکتے،
  تو صبح، دوپہر اور شام — کھانے سے پہلے ایک ایک چھوٹی ڈش دہی کھالیں
- اگر آپ کا مزاج گرم یا خشک ہے،
  تو صبح ناشتے سے پہلے آدھا کلو دہی کھالیں، اور اگر مناسب ہو تو رات کے کھانے سے پہلے بھی
- بہتر یہ ہے کہ دہی خالی پیٹ استعمال کریں — اس وقت دہی سب سے زیادہ فائدہ دیتی ہے
- مقدار میں لچک رکھیں — اپنی جسمانی کیفیت، موسم اور مزاج کے مطابق
- زیادہ ٹھنڈی دہی (یعنی فریج کی نکلی ہوئی) سے گریز کریں
- دہی میں چینی، شکر یا کسی قسم کا میٹھا ہرگز نہ ڈالیں — اگر ذائقہ بدلنا ہو تو ایک آدھ چمچ شہد شامل کر سکتے ہیں

یاد رکھیں:

ایک دن میں آدھا کلو دہی کھانا کافی ہے —
مثلاً ایک پاؤ صبح کے کھانے سے پہلے، ایک پاؤ دوپہر کے کھانے سے پہلے؛
یا حسبِ ضرورت پورا آدھا کلو صبح کے وقت۔
یہ دہی آپ کے جگر اور معدے کی کمزوری کو بھی دور کرے گی،
جسم کو اصل طاقت اور سکون دے گی، اور ہاضمہ ہمیشہ متوازن رکھے گی۔

نتیجہ:

اگر آپ دہی کو اپنی غذا کا لازمی حصہ بنالیں —

تو یقین کریں، معدہ و جگر کی صحت کے دروازے ہمیشہ کے لیے کھل جائیں گے،
اور قوت، ہاضمہ اور تازگی آپ کی زندگی کا مستقل حصہ بن جائے گی۔

❖ اصول نمبر آٹھ: معدہ و جگر کی کمزوری میں کیلوریز کی تقسیم — ہر کھانے میں مناسب مقدار، زیادہ بوجھ سے مکمل پرہیز

اگر آپ کا معدہ اور جگر بہت کمزور ہیں،
تو سب سے اہم اصول یہ ہے کہ آپ اپنی روزانہ کی مجموعی کیلوریز کو **چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں**
اور ہر چار گھنٹے بعد تقریباً 300 سے 400 کیلوریز کے برابر غذا کھائیں۔
یعنی ایسی مقدار میں کھانا کھائیں جو نہ بہت زیادہ ہو کہ معدے اور جگر پر بوجھ پڑ جائے،
اور نہ اتنی کم ہو کہ جسم کو کمزوری محسوس ہو۔
ہر چھوٹے وقفے پر متوازن اور ہلکی غذا جسم کو مسلسل طاقت دیتی ہے،
خون میں غذائی اجزاء کا بہاؤ متواتر رہتا ہے،
اور جسم اپنے آپ کو مرمت بھی کر پاتا ہے، کمزوری بھی دور ہو جاتی ہے،
اور معدہ و جگر پر غیر ضروری دباؤ بھی نہیں آتا۔

اگر آپ تین وقت کھانا آسانی سے کھا سکتے ہیں تو
اپنی **یومیہ کیلوریز** (مثلاً 2600 کیلوریز) کو تین برابر حصوں میں تقسیم کریں
اور صبح، دوپہر، شام — تینوں اوقات میں تقریباً 850–900 کیلوریز کی غذا لیں۔
لیکن اگر پھر بھی کھانے کے بعد معدے یا جگر پر بھاری پن، سستی یا نیند کا رجحان پیدا ہو،
تو کچھ دنوں کے لیے اپنی **مجموعی یومیہ کیلوریز** کو 500 یا 800 تک کم کر دیں۔
مثلاً اگر آپ کی یومیہ کیلوری کی ضرورت 2600 ہے،
تو اسے چند ہفتے یا مہینے کے لیے 1800–2000 تک محدود کر دیں،
تاکہ معدہ اور جگر پر دباؤ کم ہو اور وہ آہستہ آہستہ مکمل صحت کی طرف آ سکیں۔

یاد رکھیں:
معدے اور جگر کو ہمیشہ بوجھ سے بچائیں!
نہ ضرورت سے زیادہ کھانا کھائیں، نہ بہت کم۔
کھانے کے بعد اگر سستی، بھاری پن یا لیٹنے کو دل کرے
تو یہ علامت ہے کہ آپ نے ضرورت سے زیادہ کھا لیا ہے۔

کامیابی کا فارمولا:

- اپنی یومیہ کیلوری کی صحیح مقدار نکالیں (ChatGPT یا کسی ماہر سے مدد لیں)
- اسے تین یا چار چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں
- ہر حصہ اتنا ہو کہ معدہ و جگر پر کوئی دباؤ نہ پڑے

- اور اگر کمزوری محسوس ہو تو کیلوریز کم نہ کریں، اور اگر بھاری پن ہو تو کچھ عرصہ کیلوریز کم رکھیں

یہ سادہ اور اصولی قانون آپ کے معدے اور جگر کو بے مثال طاقت اور سکون عطا کرے گا—
اور آپ کو وہ تندرستی دے گا جس کی آپ نے کبھی آرزو کی تھی۔

❖ اصول نمبر نو: کبھی بھی خالی پیٹ گرم یا خشک چیزیں نہ کھائیں — معدے اور جگر کی حفاظت کا سنہری قانون

یہ اصول نہایت سادہ، مگر آپ کی صحت کی بقاء کے لیے انتہائی ضروری ہے:
کبھی بھی خالی پیٹ کوئی گرم یا خشک چیز نہ کھائیں!

خواہ وہ صرف ایک چمچ ہو یا ایک چٹکی، یا ایک پاؤ—
صبح سویرے، عصر کے وقت، یا رات کو سونے سے پہلے—
جب بھی معدہ خالی ہو، ہرگز کوئی گرم (مثلاً چائے، کافی، ادرک، سونٹھ، کالی مرچ وغیرہ)
یا خشک چیز (مغزیات، بیج، بادام، اخروٹ، کشمش، حکیمی یا ایلوپیتھک دوائیں) مت استعمال کریں۔
یہ عمل آپ کے معدے اور جگر کی جڑیں کمزور کر دیتا ہے
اور مسلسل خالی پیٹ ان اشیاء کے استعمال سے
بدہضمی، تیزابیت، سوزش، قبض، جگر کی جلن اور سینکڑوں امراض کا راستہ کھل جاتا ہے۔

صحیح طریقہ یہ ہے:

- گرم یا خشک چیزیں ہمیشہ کھانے کے بعد لیں
- یا کم از کم 10 گرام فائبر کے ساتھ کھائیں
- خالی پیٹ صرف دہی، دودھ یا نرم ہلکی غذائیں ہی لیں
- اگر کسی وجہ سے معدہ خراب ہو جائے، تو دہی اور فائبر والی غذاؤں سے اس کی بحالی کریں

یاد رکھیں، خالی پیٹ چائے، کافی، مغزیات، بیج یا تیز دوائیں لینا
صرف وقتی توانائی دیتا ہے، اصل میں معدہ و جگر کو برباد کرتا ہے۔
اس اصول پر زندگی بھر عمل کریں—آپ کے معدے اور جگر کو کبھی کمزوری، جلن یا بیماری چھو بھی نہ سکے گی۔

❖ اصول نمبر دس: فائبر کی کمی—خاموش بیماریوں کی جڑ، اور اس کی درست تکمیل کا نسخہ

اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ صرف ہر کھانے سے پہلے سلاد کھا لینا ہی فائبر کی ضرورت کو پورا کر دیتا ہے۔
یاد رکھیں!
یہ ایک عام اور خطرناک غلط فہمی ہے—
سلاد میں فائبر ضرور ہوتا ہے، لیکن اس کی مقدار نہایت کم ہے،
اور صرف سلاد کھانے سے آپ کی یومیہ فائبر کی اصل ضرورت کبھی پوری نہیں ہوتی۔

فائبر مکمل کرنے کے سنہری طریقے:

1. **گندم کی روٹی**

- اپنی روزمرہ کی غذا میں گندم کی روٹی لازمی شامل کریں
- اس میں فائبر وافر مقدار میں ہوتا ہے

2. **بیج اور ثابت دانے**

- اپنی غذا کو فائبر سے مالا مال بنانے کے لیے
تین چیزوں میں سے کوئی ایک چیز روزانہ شامل کریں:
    - **چیا سیڈز (Chia Seeds)**
    - **السی کے بیج (Flaxseeds)**
    - **اسپغول کے چھلکے (Psyllium Husk)**
- ان میں فائبر کی مقدار انتہائی زیادہ ہے
- ان کو استعمال کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے:
    - ایک چمچ (تقریباً 10 گرام)
    - ایک گلاس پانی میں 20–60 منٹ پہلے بھگو دیں
    - کھانے سے 20 منٹ یا ایک گھنٹہ پہلے پی لیں
    - صبح، دوپہر، شام — تینوں ٹائم یہی عمل دہرائیں
    - یاد رکھیں! بھگوئے بغیر نہ کھائیں، اور کھانے سے پہلے ہی لیں

فائبر کیوں ضروری ہے؟

- معدہ، چھوٹی اور بڑی آنت، اور جگر — سب کی صحت کا دارومدار فائبر پر ہے
- فائبر قبض کو روکتا ہے، کولیسٹرول اور شوگر کو کنٹرول کرتا ہے،
دل اور بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے ڈھال ہے
- آج کل جتنی بھی معدے و جگر کی بیماریاں، شوگر، دل کے امراض،
اور ہاضمے کی خرابیاں عام ہو گئی ہیں —
ان کی سب سے بڑی وجہ فائبر کی کمی ہے

نتیجہ:

اپنی روزانہ کی غذا میں

- **گندم کی روٹی** کو لازم پکڑیں
- سلاد کے ساتھ ساتھ **چیا سیڈز، السی کے بیج یا اسپغول** میں سے
  کوئی ایک چیز ہر کھانے سے پہلے باقاعدگی سے استعمال کریں
- اپنی اور اپنے گھر والوں کی صحت کو
  خاموش بیماریوں کے طوفان سے محفوظ بنائیں

یاد رکھیں —فائبر مکمل کیے بغیر،
نہ معدہ سلامت رہتا ہے، نہ جگر، نہ دل اور نہ ہاضمہ۔
یہ قانون اپنائیں، اور صحت، راحت اور تندرستی کو اپنی زندگی کا حصہ بنالیں۔

❖ اصول نمبر گیارہ: اپنی یومیہ کیلوریز، غذائی اجزاء اور کھانے کی مکمل نگرانی —صحت مند زندگی کا آغاز

سب سے پہلی، سب سے بنیادی اور سب سے اہم بات یہ ہے
کہ آپ اپنی **جنس، عمر، جسمانی سرگرمی، اور صحت کی کیفیت** کے مطابق
روزانہ کی کل کیلوری (Total Daily Calorie Needs) معلوم کریں۔
یہ وہ توانائی ہے جو آپ کو اپنی خوراک سے ہر دن حاصل کرنی چاہیے —
نہ اس سے کم، نہ اس سے زیادہ!

کیلوری اور غذائی اجزاء جاننے کا آسان طریقہ:

- اس مقصد کے لیے **ChatGPT** جیسے جدید ٹولز کا سہارا لیں
- اپنی مکمل معلومات (عمر، جنس، وزن، قد، روزانہ سرگرمی، صحت کی حالت) بتائیں
- ChatGPT آپ کو سائنسی بنیاد پر یومیہ کیلوریز، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، فیٹس، فائبر، وٹامنز اور منرلز کی صحیح مقدار بتادے گا

عملی ہدایت:

- ہر روز، صبح، دوپہر، شام —جو بھی کچھ کھائیں،
  ChatGPT کو مکمل وضاحت کے ساتھ بتائیں:
  کیا کھایا؟ کتنی مقدار میں؟ کس وقت؟ وہ چیز خالص تھی یا غیر خالص؟ قدرتی تھی یا پروسیسڈ؟
- ChatGPT آپ کو فوراً بتادے گا کہ آپ نے آج کتنی کیلوریز لے لی ہیں،
  کس غذائی جز کی کمی یا زیادتی ہے

- کبھی بھی ChatGPT کو مختصر یا ادھورا نہ بتائیں—
ہمیشہ مکمل، سچی، اور تفصیلی معلومات فراہم کریں

- اپنی **یومیہ کیلوریز** کے ساتھ ساتھ،
پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، فیٹس، فائبر، وٹامنز، اور منرلز—
ہر غذائی جز کی مقدار پر مسلسل نظر رکھیں

- یوں آپ اپنے جسم کی غذائی ضروریات پورا کر کے،
متوازن، توانا اور بیماری سے محفوظ زندگی کی طرف بڑھیں گے

یاد رکھیں:
غذا، صحت اور توانائی کا اصل راز
اپنے جسم اور غذائی عادات کی مسلسل نگرانی اور شعوری احتساب میں چھپا ہے۔
آج ہی سے اس اصول کو اپنی زندگی کا معمول بنا لیں—
آپ کو کبھی پچھتاوا نہیں ہوگا۔

❖ اصول نمبر بارہ: ہر کھانے میں روٹی/چاول، حلال گوشت، اور سبزی—تندرستی کی مکمل تھالی

معدے اور جگر کی بہترین صحت اور بھرپور طاقت کے لیے
اپنے ہر کھانے میں کم از کم تین چیزوں کو لازمی شامل کریں:

1. **کاربوہائیڈریٹ (روٹی یا چاول)**
2. **حلال گوشت (پروٹین کا بہترین ذریعہ)**
3. **سبزی (فائبر، وٹامنز اور معدنیات کا خزانہ)**

ہمارے معاشرے میں عموماً صرف روٹی اور سالن یا صرف چاول کا رواج ہے—
مگر سچ یہ ہے کہ صحت مند جسم کے لیے
صرف روٹی سالن یا چاول کافی نہیں۔
درست اور مکمل طریقہ یہ ہے کہ:

- **ایک عدد روٹی یا چاول (بہتر ہے کہ گندم کی سادی روٹی ہو، سفید آٹا/میدہ نہ ہو)
- ایک پروٹین ڈش—کسی بھی قسم کا حلال گوشت (برائل مرغی کے علاوہ)
جس میں ہڈی کے بغیر تقریباً 70 گرام پروٹین ہو
- اور ایک سبزی—جس کی مقدار گوشت سے زیادہ، یعنی کم از کم 150 گرام ہو**

نمک، مرچ اور مصالحہ نہایت کم استعمال کریں—

بہتر ہے کہ سالن یا گوشت کے پکوان میں زیتون کا تیل یا دیسی گھی ڈالیں

اور بازار کے تیل، زیادہ چکنائی یا مصنوعی گھی سے مکمل پرہیز کریں۔

ان تینوں چیزوں کو تقریباً برابر مقدار میں رکھیں

) تھوڑا بہت فرق ہو سکتا ہے (،

اور ہر کھانے (ناشتہ، دوپہر، شام) میں یہ اصول ضرور اپنائیں۔

ہر کھانے کے درمیان مناسب وقفہ دیں، تاکہ پچھلا کھانا اچھی طرح ہضم ہو جائے

اور معدے و جگر کو نئے کھانے کے لیے پوری تیاری ملے۔

یاد رکھیں:

- روٹی/چاول + گوشت + سبزی = مکمل، متوازن اور صحت بخش غذا
- یہ اصول ہر مرد و عورت، بچے و بوڑھے کے لیے یکساں مفید ہے
- صحت منداور پائیدار زندگی کے لیے

آج سے ہی اس اصول کو اپنی روزانہ کی خوراک کا حصہ بنا لیں!

❖ اصول نمبر تیرہ: روزانہ پھل کھائیں—اینٹی آکسیڈنٹس، وٹامنز اور معدے و جگر کی قدرتی حفاظت

صحت مند زندگی، طاقتور معدہ اور مضبوط جگر کے لیے

اپنی خوراک میں **روزانہ کم از کم ایک پاؤ (250 گرام) تازہ پھل** ضرور شامل کریں—

چاہے مقدار زیادہ نہ بھی ہو، مگر یہ اصول کبھی نہ چھوڑیں۔

ہر روز کوشش کریں کہ مختلف قسم کا پھل منتخب کریں،

تاکہ جسم کو ہر دن نئے وٹامنز، معدنیات، اور قدرتی **اینٹی آکسیڈنٹس (Antioxidants)** ملیں۔

سائنس کہتی ہے کہ **روزانہ دو مختلف پھل** کھانے چاہئیں،

لیکن اگر اتنا ممکن نہ ہو تو کم از کم ایک اچھا اور موسمی پھل روزانہ ضرور لیں۔

پھل کیوں ضروری ہیں؟

پھل وٹامن سی، وٹامن اے، فائبر، پوٹاشیم اور سینکڑوں دیگر خرد مغذیات (Micronutrients)

اور اینٹی آکسیڈنٹس کا سب سے قدرتی اور بہترین ذریعہ ہیں

جو معدے، جگر اور پورے جسم کو بیماریوں سے بچاتے،

خون کو صاف کرتے، اور خلیات کی مرمت میں مدد دیتے ہیں۔

پھل کو کیسے کھائیں؟

- روزانہ سنیکنگ یا ناشتے کے وقت پھل کھائیں

- کوشش کریں کہ ایک وقت میں صرف ایک قسم کا پھل کھائیں
- پھل کو ہمیشہ اچھی طرح دھو کر اور ممکن ہو تو چھلکے سمیت کھائیں
- نہایت میٹھے یا پکے ہوئے پھل کی مقدار مناسب رکھیں
- بازاری یا ڈبے کے جوس یا فروٹ چاٹ سے گریز کریں — تازہ اور قدرتی پھل ہمیشہ بہترین ہے

یادرکھیں:

پھل روزانہ کھانے کی عادت
آپ کی زندگی میں تازگی، خوبصورتی اور صحت کا ایک نیا باب کھول دیتی ہے۔
آج سے اس اصول پر عمل شروع کریں —
اور اپنے معدے و جگر کی حقیقی حفاظت کو ہمیشہ کے لیے یقینی بنائیں۔

❖ اصول نمبر چودہ: رات کا کھانا جلدی کھائیں — معدے اور جگر کو بوجھ سے بچائیں

صحت مند معدہ اور مضبوط جگر کا ایک نہایت اہم راز یہ ہے کہ **رات کو کھانا کبھی لیٹ نہ کریں۔**
اگر آپ دیر سے کھانا کھاتے ہیں — خاص طور پر سونے سے صرف ایک یا ڈیڑھ گھنٹہ پہلے —
تو صبح جب آپ بیدار ہوتے ہیں، معدہ اور جگر اکثر تھکاوٹ، بھاری پن یا سستی محسوس کرتے ہیں
اور صحت پر مجموعی طور پر منفی اثرات ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

بہترین طریقہ یہ ہے:

- سونے سے کم از کم **تین گھنٹے پہلے** کھانا پینا مکمل کر لیں
  (مثلاً اگر آپ رات کو 12 بجے سوتے ہیں تو نو بجے سے پہلے ہر چیز کھا پی لیں)
- اس کے بعد صرف پانی پی سکتے ہیں،
  باقی کوئی بھی غذا یا مشروب ہرگز استعمال نہ کریں
- کھانا کھانے کا سب سے عمدہ اور فطری وقت
  نمازِ مغرب کے فوراً بعد ہے
- سنت بھی یہی ہے اور جدید سائنس بھی اس کی بھرپور تائید کرتی ہے
- بعض اہلِ فہم حضرات مغرب سے پہلے کھانا کھا لیتے ہیں —
  اس سے نیند میں سکون آتا ہے اور معدے و جگر پر کوئی غیر ضروری دباؤ نہیں پڑتا

یادرکھیں:

- رات کو جلد کھانا، معدے و جگر کے بوجھ کو کم کرتا ہے

- نیند پرسکون ہوتی ہے
- صبح اٹھتے ہی جسم میں ہلکا پن، تازگی اور توانائی محسوس ہوتی ہے

آج سے یہ اصول اپنی زندگی میں راسخ کر لیں—
اور دیکھیں کیسے آپ کے معدہ و جگر، اور پوری صحت میں حیرت انگیز بہتری آتی ہے۔

❖ اصول نمبر پندرہ: شدید بھوک لگ جائے تو کھانا زیادہ دیر نہ روکیں—جسم کو کمزوری سے بچائیں

ایک بہت اہم، مگر اکثر نظرانداز کیا جانے والا اصول یہ ہے کہ
جب بھی آپ کو واقعی اور شدید بھوک لگ جائے،
تو کھانا ہرگز اتنا نہ ٹالیں کہ بھوک مر جائے۔
اگر صبح چار بجے سے لے کر نو بجے تک آپ نے کچھ نہیں کھایا
اور نو بجے شدید بھوک محسوس ہو رہی ہے،
تو فوراً ناشتہ کریں یا جتنی جلدی ممکن ہو کھائیں۔
زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ انتظار جائز ہے—
اس سے زیادہ دیر بھوک کو روکنا
آپ کے جسم اور اعصاب کے لیے سخت نقصان دہ ہے۔

اگر آپ دو گھنٹے یا اس سے زیادہ دیر تک
شدید بھوک کے باوجود کچھ نہیں کھاتے،
تو جسم میں غذائیت کی کمی،
کمزوری، چکر اور حتیٰ کہ بیماری کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔
خاص طور پر وہ لوگ جن کا معدہ اور جگر کمزور ہیں،
ان کے لیے زیادہ فاقے یا طویل وقفے
صحت کے لیے ہرگز مناسب نہیں۔

ایک اور قاعدہ:
ایسے کمزور یا بیمار افراد کے لیے
زیادہ سخت ورزش، واک یا جسمانی محنت بالکل ٹھیک نہیں۔
ہر چیز کی ایک حد ہے—
اگر جسم میں طاقت نہیں یا کمزوری ہے
تو زیادہ محنت یا ایکسرسائز خود مرض کو بڑھا دیتی ہے
اور جسم کو مزید کمزور کر دیتی ہے۔

یاد رکھیں:

- جب واقعی بھوک لگ جائے، تو زیادہ تاخیر نہ کریں
- کمزور، مریض یا ضعیف افراد لمبے فاقے اور زیادہ ورزش سے اجتناب کریں
- ہر معاملے میں اعتدال اختیار کریں
- اپنے جسم کی آواز سنیں—
اور بھوک لگتے ہی کھانا
صحت مند اور توانا زندگی کی اصل کنجی ہے

❖ آخری، جامع اور بنیادی اصول: علمِ غذائیت (نیوٹریشن سائنس)، سنت اور شعوری عمل — صحت کا سب سے بڑا راز

یہ پورے مضمون اور ساری زندگی کے لیے سب سے بنیادی، سب سے قیمتی اور سب سے جامع نصیحت ہے:

.1 سب سے پہلے:

اپنی اور اپنی اولاد، خاندان اور معاشرے کی بھلائی کے لیے **غذائی سائنس** (Nutrition Science) کی بنیادی اور لازمی باتیں سیکھ لیں۔
کوئی ایک اچھی، سادہ، اور جامع کتاب پڑھ لیں (ترجیحاً عام فہم زبان میں اور ملکی مزاج کے مطابق)
یا کوئی اچھی، مستند سائیکلوپیڈیا، یا رہنما کتابچہ—
تاکہ آپ کو غذا اور صحت کا وہ بنیادی علم حاصل ہو جائے جو زندگی بھر، ہر روز، ہر کھانے اور ہر بیماری میں کام آ سکے۔

.2 دوسری بات:

جو اشیاء آپ روزانہ یا اکثر اپنی خوراک میں شامل کرتے ہیں (مثلاً روٹی، چاول، گوشت، سبزی، دال، دہی، پھل وغیرہ)
ان کے **غذائی اجزاء اور یومیہ ویلیو** کو یاد کر لیں—
تاکہ آپ ہر بار مقدار اور فائدے کو جانتے ہوئے کھائیں،
اور نہ اپنے آپ کو کمزوری میں مبتلا کریں نہ غیر ضروری بوجھ میں۔

.3 تیسری بات:

نیوٹریشن سائنس سیکھنے کے لیے جدید ٹیکنالوجی—جیسے —ChatGPT کا شعوری اور بھرپور استعمال کریں۔
اس سے باب در باب، سادہ اور عوامی زبان میں نیوٹریشن سائنس سیکھیں،
ہر روز ایک ایک باب پڑھیں،
پانچ ہزار الفاظ میں پورا مضمون سمجھیں،
اور ہر اصول پر عمل کریں۔
کبھی بھی کسی ایک ادارے یا شخص کی بات کو حرفِ آخر نہ سمجھیں
بلکہ وہی بات معتبر ہے جو کم از کم 10—40 سائنسی ادارے یا معتبر ذرائع تصدیق کریں۔

.4 چوتھی بات:

نیوٹریشن سائنس صرف کتابوں یا ٹیکنالوجی سے نہ سیکھیں،

بلکہ **سنتِ نبوی ﷺ**، صحابہ کرامؓ اور اسلاف کے غذائی آداب، سنتیں اور احکام بھی سیکھیں
اور ان پر عمل کرنا اپنی خوش نصیبی سمجھیں —
کیونکہ سائنس کی اصل بنیاد بھی سنت میں ہے
اور ہر نئی تحقیق، سنت کی ہی تشریح ہے۔

.5 پانچویں اور آخری بات:

- ہر نئی چیز کھانے سے پہلے ChatGPT سے پوچھیں:
  - یہ کھاؤں یا نہیں؟
  - کتنی مقدار میں کھاؤں؟
  - کھانے کا بہترین وقت کیا ہے؟
  - اس کا بہترین طریقہ کیا ہے؟
- جو کچھ بھی روزانہ کھائیں،
  - وقت، مقدار، معیار اور نوعیت کی تفصیل دے کر پوچھیں
  - اس کا مکمل غذائی تجزیہ معلوم کریں
  - اور اپنی غذا کو ہمیشہ شعوری، علمی اور سنت کے مطابق بنائیں

یاد رکھیں!
یہی اصل راز ہے،
اسی میں صحت کی ابتدا اور انتہا ہے،
اسی میں دنیا و آخرت کی فلاح ہے۔
اگر آپ نے اپنے آپ کو نہ سنبھالا،
اور شعور، علم اور سنت کو نظرانداز کیا،
تو کوئی ڈاکٹر، کوئی دوا، کوئی تدبیر، حتیٰ کہ اللہ کی طرف سے بھی
تب تک مدد نہیں آئے گی جب تک آپ خود اپنی فکر نہ کریں۔
اللہ بھی اس کی مدد کرتا ہے جو خود اپنی مدد کرتا ہے۔

اب، یہی آخری قانون ہے —
ساری نصیحتوں، تجربات، سائنس، اور سنت کا نچوڑ!

اس پر دل و جان سے عمل کریں
تو صحت، سکون اور خوشی ہمیشہ آپ کے ساتھ رہے گی۔

❖ اصول نمبر سولہ: پوری اور متوازن نیند — معدے و جگر کی صحت کے لیے لازمی

معدہ اور جگر کی اچھی صحت صرف اچھی غذا اور ورزش سے نہیں،
بلکہ **پوری اور گہری نیند** سے بھی جڑی ہوئی ہے۔
نیند ہمارے جسم کے ہر خلیے، ہارمون، قوتِ مدافعت اور بالخصوص
معدہ و جگر کی مرمت اور بحالی کے لیے قدرتی دوا اور ری چارجنگ کا عمل ہے۔

کامیاب زندگی اور مضبوط صحت کے لیے نیند کے اصول:

- ہر رات **کم از کم سات گھنٹے** لازماً سوئیں
- دن کو دوپہر میں ایک گھنٹہ قیلولہ کریں
- جب بھی نیند آئے، اس کو روکیں نہیں — فوراً سو جائیں
- رات کو جلدی سوئیں اور صبح جلدی اٹھنے کی عادت بنائیں
- بہت زیادہ (یعنی 9-10 گھنٹے سے زائد) نہ سوئیں
- بہت کم (یعنی 5 گھنٹے سے کم) نہ سوئیں
- نیند کا وقت، مقدار اور معیار — سب پر شعوری کنٹرول رکھیں

یاد رکھیں:
اگر آپ نیند کے ان اصولوں پر عمل کریں گے
تو نہ صرف آپ کا معدہ و جگر بہتر ہوں گے،
بلکہ پورے جسم کو تر و تازہ، صحت مند اور پُر عزم پائیں گے۔
نیند کی کمی ہو یا زیادتی — دونوں صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔
اس لیے ہمیشہ توازن، اعتدال اور نظم کے ساتھ نیند کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔

❖ اصول نمبر سترہ: اعتدال اختیار کریں — بہت زیادہ دماغی یا جسمانی محنت سے پرہیز

صحت مند معدہ اور مضبوط جگر کے لیے
صرف خوراک، نیند اور ورزش ہی کافی نہیں
بلکہ **روزمرہ زندگی میں ذہنی و جسمانی محنت کا توازن** بھی لازمی ہے۔

یاد رکھیں:

- **بہت زیادہ دماغی محنت** (جیسے مستقل پڑھائی، اسٹریس، فکر، ذہنی دباؤ(
معدے اور جگر پر اضافی دباؤ ڈالتی ہے، ہاضمے کو سست اور جسم کو کمزور کر دیتی ہے

- **بہت زیادہ جسمانی محنت** (جیسے گھنٹوں تک کام، ورزش یا مشقت (
جسم کی توانائی اور غذائی ذخائر کو تیزی سے ختم کر دیتی ہے
اور معدہ و جگر کو ریپئر یا طاقتور ہونے کا وقت نہیں ملتا

عملی ہدایت:

- اپنے روزمرہ کام اور آرام کے اوقات میں اعتدال اپنائیں
- مسلسل ذہنی یا جسمانی محنت کے دوران چھوٹے وقفے ضرور لیں
- جب تھکن محسوس ہو تو ضرور آرام کریں
- اپنی حدود کو پہچانیں اور جسم کی آواز سنیں

یاد رکھیں:

صحت کے لیے اعتدال اصل راز ہے

نہ زیادہ کام، نہ زیادہ آرام
بلکہ متوازن، پُرسکون اور شعوری زندگی ہی
معدہ و جگر سمیت پورے جسم کو بہترین صحت عطا کرتی ہے۔

❖ اصول نمبر اٹھارہ: جنسی بے اعتدالی، زنا، اور لواطت سے مکمل پرہیز — معدے، جگر اور اعصاب کی اصل حفاظت

صحت مند معدہ، طاقتور جگر، اور مضبوط اعصاب کے لیے
جنسی بے اعتدالی، بار بار ماسٹربیشن (Masturbation) ، حد سے زیادہ ہمبستری، زنا (Adultery) اور لواطت (Homosexuality)
جیسے افعال سے مکمل پرہیز کریں۔

یاد رکھیں:

- بار بار ماسٹربیشن یا مسلسل جماع کرنے سے
جسم کی اصل رطوبات (Life fluids) ، دماغ اور اعصاب میں شدید کمزوری آجاتی ہے

- بے شمار نوجوان اور شادی شدہ جوڑے
اسی بے اعتدالی اور زیادتی کے سبب اپنی صحت، اعصاب اور ذہنی طاقت گنوا بیٹھتے ہیں

- زنا اور لواطت نہ صرف روحانی و اخلاقی اعتبار سے
بلکہ سائنسی لحاظ سے بھی مہلک امراض، کمزوری اور نفسیاتی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں

- حیض (Menstruation) کی حالت میں جماع
شریعت میں بھی سختی سے منع ہے
اور اس سے عورت اور مرد دونوں کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے

عملی ہدایت:

- جنسی خواہشات میں اعتدال اور پاکدامنی اختیار کریں
- غلط عادات، ناجائز تعلقات اور نفس کی پیروی سے خود کو بچائیں
- شریعت کے احکام کو مقدم رکھیں اور زندگی میں اخلاقی نظم و ضبط اپنائیں
- اپنی اصل طاقت (رطوباتِ حیات) کو محفوظ رکھیں
- خود کو، اپنے دماغ، اعصاب اور جگر کو ہر قسم کی تباہی سے بچائیں

یاد رکھیں:
جنسی بے اعتدالی اور ناجائز افعال سے دور رہنا
آپ کے جسم، دماغ اور روح—تینوں کے لیے اصل حفاظت اور مضبوطی کی ضمانت ہے۔
یہی اسلامی، سائنسی اور تجرباتی طور پر صحت مند زندگی کا لازمی اصول ہے۔

❖ اصول نمبر انیس: خود سے یا غیر معتبر معالج سے دوا ہرگز نہ لیں—معدے و جگر کے تحفظ کے لیے سنہری قانون

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا معدہ اور جگر ہمیشہ صحت مند رہیں،
تو ایک اصول کو اپنی زندگی کا حصہ بنا لیں:
دنیا کی کسی بھی قسم کی دوا—چاہے وہ ایلوپیتھک (Allopathic) ہو، ہومیوپیتھک (Homeopathic) ہو، یونانی حکمت کی ہو، جڑی بوٹی یا کوئی مرکب نسخہ—خود سے، بغیر علم یا بغیر کسی ماہر اور قابل ڈاکٹر کے مشورے کے ہرگز استعمال نہ کریں!

یاد رکھیں:

- خود علاج (Self-Medication)، غیر تربیت یافتہ یا غیر معروف معالج سے دوا لینا
یا محض سنی سنائی بات پر نسخہ آزمانا،
معدے اور جگر کی بیماریوں اور مستقل کمزوری کا سب سے بڑا ذریعہ ہے
- جب تک آپ خود قابل، محنتی، باشعور ڈاکٹر نہ بن جائیں
یا آپ کو ایسا ماہر اور شہرت یافتہ ڈاکٹر نہ مل جائے
جس کے علاج سے اکثر مریض صحت یاب ہوتے ہیں،
اس وقت تک ہر قسم کی دوا سے مکمل پرہیز کریں

- کسی بھی دوا یا علاج کی شروعات
  صرف مستند ڈاکٹر کے مشورے اور مکمل تشخیص کے بعد ہی کریں
- جڑی بوٹیاں اور روایتی نسخے بھی غلط یا زیادہ مقدار میں
  معدے اور جگر کے لیے زہرِ قاتل ثابت ہو سکتے ہیں

یاد رکھیں:

خود ساختہ علاج یا غیر معتبر ڈاکٹروں کے ہاتھوں علاج

عموماً وقتی فائدہ اور دیرپا نقصان،

کمزوری، بد ہضمی، جگر کی بیماری اور دائمی امراض کی شکل میں سامنے آتا ہے۔

صرف قابل اور تجربہ کار معالج کے مشورے پر ہی دوا کا استعمال

آپ کی اصل صحت اور مکمل شفا کی ضمانت ہے۔

یہ اصول اپنی زندگی کا حصہ بنائیں—

معدے اور جگر سمیت پورے جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھیں۔

ڈاکٹر علامہ ماجد حسین صابری

03494143244